

Ayúdame a tener hábitos alimenticios saludables.



Ayúdame a aprender que comer alimentos de la Pirámide de Guía de Alimentos me hace fuerte y me ayuda a crecer. Enséñame que debo comer sólo un poco de los alimentos que se encuentran en la cima de la pirámide.

Enséñame que el pan, los cereales, el arroz y la pasta me dan energía para crecer y aprender y que las frutas y los vegetales ayudan a que me vea y me sienta bien. Enséñame que la leche y el queso me fortalecen los huesos y que las carnes y los frijoles mantienen mi sangre saludable y mis músculos fuertes. ¡Necesito alimentos de todos estos grupos!

Comamos juntos.

Podemos empezar con el desayuno. Podemos hablar de lo que vamos a hacer hoy y de qué alimentos vamos a comer. Dime de dónde vienen los huevos. ¿Hablan los pollos? ¿Cuántos huevos hay en un cartón?

Déjame elegir cuanto quiero comer en cada comida. Déjame parar de comer cuando esté lleno.

- Ofréceme desayuno, almuerzo y cena y 2 meriendas saludables entre comidas. No me dejes comer ni beber durante todo el día. Debo beber agua entre comidas y meriendas.
- Enséñame a comer porque tengo hambre, no porque me porto bien o me hice daño. No uses los alimentos para premiarme o hacer que te obedezca.

¡Mira lo que puedo hacer!



- Puedo usar un tenedor y una cuchara para comer. Puedo aprender a usar un cuchillo desafilado para untar mantequilla de cacahuete. Puedo ayudar a pasar los alimentos en la mesa.
- Me gusta contar historias. ¿Podemos inventarnos un libro especial de cuentos? Podemos pegar fotos en trozos de papel y atarlos. Por favor escucha mientras te cuento la historia.
- Puedo decir “Por favor” y “Gracias.” Puedo sentarme durante 20 o 30 minutos mientras comemos.
- ¡Puedo saltar en un solo pie! ¡Mira como salto como un conejito! Salta conmigo.
- Puedo contar. Cuando vamos al mercado, déjame contar la fruta cuando la metemos en la bolsa. Déjame contar las latas de jugo de WIC que compramos.

Mi leche de WIC



• ¿Qué leche de WIC es mejor para mí?

Puedo conseguir distintos tipos de leche con los cheques de WIC. En la tienda, podemos elegir leche que sea

Entera

De grasa reducida (2%)

Baja en grasa (1%)

Sin grasa

Todos estos tipos de leche tienen la misma cantidad de calcio, vitaminas y proteínas. La única diferencia es la cantidad de grasa que contienen. La leche entera es la que contiene más grasa, y la leche sin grasa carece de ella.



Consejos de Salud y Seguridad

Puedo beber leche que tenga menos grasa.
Podemos empezar con leche de grasa reducida.
Para cuando tenga 5 años, puedo beber leche con bajo contenido de grasa.

También puedes darme queso con bajo contenido de grasa de WIC. Pregúntale al personal de WIC sobre la cantidad adecuada de leche y queso para mi edad.

- Sujétame en el asiento de seguridad para niños del auto antes de que se ponga en marcha.
- Llévame al doctor una vez al año para asegurarte de que me mantengo saludable. Es probable que necesite vacunarme durante mi próxima visita.
- Ayúdame a cepillarme los dientes y a usar el hilo dental todos los días. Asegúrate de que escupo la pasta de dientes.
- Llévame al dentista al menos una vez al año.
- Ponme crema protectora contra el sol cuando juegue fuera.
- Evita que esté expuesto al humo de cigarrillo— en casa y fuera de la casa.
- Enséñame reglas de seguridad y ayúdame a seguirlas.

Oficina del Programa WIC de Maryland

1-800-242-4WIC

Parris N. Glendening, Gobernador

Dr. Georges C. Benjamin, Secretario

Esta institución provee y emplea basado en igualdad de oportunidades.

¡Ayúdame a **ser saludable!**



De 4 a 4½ Años de Edad

Mi nombre es _____.

Peso _____ libras. Mido _____ pulgadas.

Una nota especial para mí: _____
